Extra

A SOLO S/ 0.50!

HOY GRATIS escolar

Director Antonio Ramírez P. » VIERNES 2 de MAYO de 2025 » Año LX » Nº 20,148 www.extra.com.pe

CONOZCA CUÁNTO MÁS GANARÁN AFILIADOS

SEPA LA FECHA QUE SE PAGARÁ EL BENEFICIO

Pág. 5



SALE AUMENTO EN PENSIÓN 65



SEPA CÓMO EVITAR UNA MULTA DE MÁS DE S/ 500

¡ATENCIÓN, TAXISTA!

Pág. 6



JESÚS MARÍA

Pág. 4



DELINCUENTES SE LLEVARON US$ 100,000 DE LOCALES UBICADOS DENTRO DE GALERÍA

TREMENDO ROBO A 9 JOYERÍAS

LLEGARON VESTIDOS COMO OBREROS Y MASACRARON AL VIGILANTE

EN 40 MINUTOS CARGARON CON ANILLOS, COLLARES, PULSERAS Y OTRAS GEMAS

TRAS DAR EL GOLPE, FUGARON TRANQUILAMENTE A BORDO DE UN VEHÍCULO

ENTRAN POR VENTANA Y LO ACRIBILLAN

Víctima en silla de ruedas recibió disparos en la pierna y el rostro.



Dionisio Congona es un dirigente que había sido amenazado por traficantes de terrenos.

El ataque estaría vinculado a una disputa por un terreno.

A Dionisio Congona Florencio (62), dirigente vecinal en silla de ruedas y fundador del asentamiento humano Cerro Cachito, en Ventanilla, le dispararon seis balazos dentro de su propia casa.

El ataque ocurrió a las 8 de la noche, cuando se alistaba para cenar junto a su hijo menor, de 17 años. De pronto, dos sujetos llegaron a pie, entraron por la ventana y, sin decir una palabra, abrieron fuego.

Le dispararon cinco balazos en las piernas y uno en la cara.

Su hijo, paralizado por el miedo, solo atinó a gritar pidiendo ayuda.

Según los vecinos, Congona ya había sido amenazado de muerte por traficantes de terrenos que querían adueñarse de una zona que él protegía. Incluso le dejaron un sobre con balas como advertencia, pero nadie lo protegió. "Era un luchador social, el fundador del cerro. ¡Así le pagan por defendernos!", lamentó una vecina entre lágrimas. Tras cometer el atentado, los criminales escaparon corriendo por el arenal, aprovechando la oscuridad y la falta de patrullaje en la zona.



Gravemente herido, Dionisio fue trasladado al Hospital Sabogal, donde los médicos luchan por salvarle la vida. Su estado es reservado.

DISPUTA POR TERRENO

Una fuente policial reveló que el ataque estaría vinculado a una disputa por un terreno.

Al parecer, un abogado se habría adueñado de un lote para levantar un mercado, pero dicho espacio estaba destinado a un centro de rehabilitación para personas con discapacidad.

A pesar de sufrir parálisis a causa de una enfermedad, don Dionisio nunca dejó de trabajar por su comunidad. Organizó ollas comunes, ayudó a levantar pistas y parques, y siempre estuvo dispuesto a defender a los más débiles.

Algunos vecinos recordaron que alguna vez, en una visita a un evento deportivo, se tomó una foto con René Higuita, exarquero de la selección colombiana.

Peritos en criminalística y la Policía de Ventanilla llegaron al lugar para seguir el rastro de los sicarios.



SON CAPTURADOS

ACUSADOS DE CINCO CRÍMENES

Seis integrantes de la temida banda criminal "Los Avezados de Villa María" fueron capturados por agentes de la Depincri VMT en la zona 15 de Nueva Esperanza.

Entre ellos estaba Jesús Jefferson Guerrero, alias "Cojo", cabecilla de la banda, junto a sus secuaces "Kriss", "Cejas", "Gordo", "Lito" y "Lalo".

Están implicados en varios crímenes a sangre fría, incluyendo el asesinato de cinco personas. Estaban armados hasta los dientes con pistolas y revólveres con serie erradicada, además de una cacerina Glock.

Todos serían parte de la barra brava "Los Ilegales" y operaban bajo órdenes de "Coco", preso en Lurigancho por incendiar 14 puestos de un mercado.



MAESTRO DEL HURTO REGISTRABA 20 DENUNCIAS

TERNAS APLICARON LLAVE A 'LOS COBRA KAI DEL CRIMEN'

Como si fueran karatekas del hampa, dos avezados delincuentes hacían de las suyas en el jirón Zorritos, en Breña, pero esta vez fueron sorprendidos en plena faena por agentes del Grupo Terna.

Los sujetos se hacían llamar "Los Cobra Kai del Crimen" y su cabecilla, Luis Paredes Yturria (28), alias 'Sensei', decía estar entrenado en el "arte del hurto".

Tenía requisitoria vigente y más de 20 denuncias por robo.

Su pupilo, Sebastián Garrido Peña (19), también era ranqueado y seguía los pasos del maestro.

Según el coronel PNP Pedro Rojas, jefe del Escuadrón Verde, ambos eran expertos en el robo de celulares y aprovechaban el tráfico para atacar a taxistas y pasajeros. Como verdaderos depredadores urbanos, se deslizaban entre los autos en busca de víctimas con lunas abajo. Uno de ellos señaló una camioneta con las lunas abiertas. En segundos, 'Sensei' metió la mano por la ventana y sacó un celular del tablero, mientras sus cómplices lo cubrían. Pero esta vez no pudieron escapar. Los Terna ya conocían su estilo y les cayeron encima con todo.

TRAGEDIA EN CAJAMARCA

RÍO ARRASTRA MOTOTAXI CON 3



Tres miembros de una familia, entre dos dos hermanos y el hijo de uno de ellos, fallecieron tras ser arrastrada por la crecida de un río, la mototaxi en la que viajaban en Chota, Cajamarca.

El deceso de Elger Leonel (20) y Analí Coronado Díaz (31), así como el hijo de esta última ocurrió en el centro poblado de Chuyabamba, distrito de Lajas.

Mientras se hallaban en su trimóvil, fueron sorprendidos por la fuerza del río que arrastró el vehículo.

Sus cadáveres fueron encontrados horas después luego de intensa búsqueda. Los de la mujer y su hermano fueron ubicados inicialmente. Luego el del menor.

ASESINO DE JOVEN EN VMT

NUEVE MESES PARA MOTOTAXISTA



La Fiscalía solicitó nueve meses de prisión preventiva contra Esteban Chicche como presunto autor del delito de homicidio calificado en agravio de Mercedes Angelita Sánchez Querevalú (19), hecho ocurrido el pasado 6 de abril. Según los hechos, la agraviada salió de su domicilio para cobrarle al mototaxista una deuda y no retornó a casa. Tras la denuncia por desaparición interpuesta por su hermana, su cuerpo fue hallado sin vida, desmembrado y enterrado.

ASESINADO DE 2 TIROS EN SU DÍA

Entrenador fue a fiesta y sicarios lo atacaron delante de sus amigos.



Tras participar en una fiesta con motivo del Día del Trabajo, un joven entrenador de fútbol fue asesinado por sicarios que le dispararon dos veces en la cabeza en Aucallama, Huaral. La víctima, Gino Miguel Valle Ramos, tenía 39 años y era conocido por su papel como director técnico del Club Social Centro Deportivo Palpa. Vestido con buzo y zapatillas, como era habitual, el hombre había acudido a reunirse con jóvenes deportistas y la comunidad en una verbena en el centro poblado de Miraflores. La fiesta, que tenía como fin alegrar y reunir a la población, terminó en tragedia y en un baño de sangre. De acuerdo con testigos, Valle Ramos se había mostrado muy alegre, bailando y compartiendo con todos hasta las 5 de la mañana, cuando anunció su retiro para irse a dormir a su casa. Fue cuando se despedía de amigos que aparecieron dos sujetos, quienes se acercaron al hombre y le dispararon de forma cruel y artera en la cabeza. Los pocos testigos quedaron absortos y en shock con el crimen. Cuando se recuperaron, los asesinos ya habían escapado. La policía de Aucallama llegó, pero solo para proteger la escena del crimen, donde se recuperaron los casquillos de las balas asesinas. El crimen causó profunda consternación en el ámbito deportivo. A través de un comunicado, el Club Social Centro Deportivo Palpa expresó su pesar por la pérdida del hombre que demostró pasión y entrega por su camiseta. El equipo, que tenía programado disputar un partido clave en su calendario, anunció que saldrá a la cancha en honor a su entrenador, en un acto simbólico de homenaje y lucha por los objetivos que Gino soñaba alcanzar.



Y EN EL CALLAO, CAEN DOS POR BALEAR FACHADA DE EMPRESA DE TRANSPORTES

ATACAN A BALAZOS BUS DE LA EMPRESA TIGRILLO

Mientras en San Juan de Lurigancho extorsionadores atacaban a balazos a un bus de la empresa Trigrillo, en Ventanilla la policía apresaba a dos sospechosos de haber baleado la fachada de una empresa de transporte. En el primero de los casos, dos criminales a bordo de una motocicleta atacaron el bus con placa AMX-792, que se hallaba en plena ruta en Jicamarca. La demencial acción hizo que los pasajeros se arrojaran al piso de la unidad en medio de gritos de histeria colectiva. Tras el ataque, los delincuentes dejaron una nota con amenazas dirigidas a la empresa de transporte, exigiendo que deben «alinearse» para evitar futuros atentados. Luego, agentes de la comisaría de Oquendo capturaron a Keiler Linares Díaz (20), "El Chamo", e Ignacio Huamán Carrasco (48), "El Chapo", tras disparar contra el local de la empresa de transportes Federico Villarreal, en la calle 6, Mz. A, lote 26, Asoc. de Vivienda Santa Petronila. Los agentes los sorprendieron a bordo del mototaxi de placa 1626-IC, desde cuyo interior abrieron fuego al predio.



HOMBRE SALE DE PENAL Y APUÑALA A SU PAREJA

Solo horas después de salir de prisión, un hombre llegó a su casa y, llevado por sus celos, acuchilló a la madre de sus hijos en Huancayo. Se trata de Graciani Mulato Castro, quien, mientras estaba preso en el penal de Huamancaca Chico, usaba las redes sociales para amenazar de muerte a su pareja de 22 años. Cuando volvió a la calle, se dirigió a la casa ubicada en el pasaje Santa Rosa, donde, provisto de un palo, golpeó salvajemente a Estefani Suaznábar Zúñiga. No contento con ello, la apuñaló en la pierna. Temiendo morir, la madre de tres hijos se puso de rodillas y suplicó por su vida.



Pero el cruel agresor grabó la terrible escena frente a la mirada de sus hijos. Fueron los llantos y gritos de los menores los que alertaron a los vecinos, quienes llamaron a la Policía y lograron capturar a Mulato Castro por intento de feminicidio, rescatando a la joven madre de familia.

Y MUERE

CAE A POZO DE 15 METROS

Extraña muerte encontró un llantero, cuyo cadáver fue hallado dentro de un pozo de 15 metros de profundidad en la casa de su exempleador en Ate Vitarte. Según se conoció, Héctor Payano Espinoza llegó al taller mecánico de Juan Machicado, en Las Praderas de Pariachi, para realizar instalaciones eléctricas, pero encontró la muerte. De acuerdo con lo informado por Machicado y por la misma esposa de la víctima, Héctor habría descendido solo al pozo con la intención de colocar focos, pero se desconocen mayores detalles de la tragedia.

NUEVE JOYERÍAS FUERON ASALTADAS

Ladrones masacraron a vigilante de centro comercial. Monto asciende a más de $100 mil.



La policía llegó a la galería Shopping Way para iniciar las investigaciones del caso.

Tras reducir a golpes al vigilante, siete delincuentes irrumpieron en nueve joyerías ubicadas dentro de una galería en Jesús María, llevándose alhajas de oro y plata por más de 100 mil dólares.

El plan para apoderarse del millonario botín se inició a las 6 de la mañana, cuando los ladrones, vestidos como obreros, llegaron en una combi a la cuadra 4 del jirón Mariscal Luzuriaga.

Cuatro de ellos tocaron la puerta del local 'Shopping Way', a cuyo vigilante, Juan Silva, sorprendieron señalando tener el encargo de reparar uno de los puestos antes de la hora de apertura.

Poco después, otros tres malhechores encapuchados tocaron nuevamente la puerta, golpeando a Silva, apoyados por quienes ya estaban dentro.



Ya reducido, Silva fue amarrado de pies y manos, ocasionándole una herida en la cabeza.

Libres de quien los moleste, los criminales se pasearon durante 40 minutos por toda la galería, ingresando a los negocios y apoderándose de collares, anillos, pulseras, dijes y otras gemas de oro.

Cuando creyeron haber limpiado todo lo de valor existente, se retiraron, siendo captados nuevamente por las cámaras de seguridad.

En las imágenes se observa a los ladrones llevando varias maletas y subiendo al vehículo en el que habían llegado.



Según el dirigente los delincuentes obviaron los negocios de zapatos, vestidos y otros, violentando las puertas solo de las joyerías.

Uno de los afectados manifestó que el monto de lo sustraído podría ascender fácilmente a más de 100 mil dólares.

"Muchos habíamos comprado mercadería para el Día de la Madre. Se han llevado todo. Sabían dónde estaba lo más caro. Lo han estudiado bien", manifestó.

EN LA MIRA

Asimismo, los empresarios recalcaron que, en los alrededores, por lo menos otras cinco joyerías habrían sido asaltadas en los últimos meses.

Presumen que se trataría de los mismos delincuentes, ya que los atracos tienen el mismo patrón, como el uso de miniván, siempre en fechas festivas o días previos a ellas.

AUMENTO EN PENSIÓN 65

Confirman que el pago de mayo-junio viene con 100 soles más.

El próximo padrón del programa Pensión 65, que será actualizado y emitido durante la última semana de mayo, incluirá alrededor de 7 mil adultos mayores, del total de 824 351 usuarios del país, que cobrarán por primera vez esta subvención económica a partir del 4 de junio.



Así lo informó el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social. Además, se detalló que todos los usuarios de Pensión 65 cobrarán S/ 100 adicionales a partir del padrón de mayo-junio, por lo que ahora recibirán un total de S/350. Esto, en cumplimiento de la promesa hecha por la presidenta Dina Boluarte.



Cabe precisar que los adultos mayores deben contar con cuatro requisitos para solicitar su incorporación al programa social del Midis, como tener más de 65 años, un DNI, no recibir ninguna pensión proveniente del sector público o privado y que el inmueble donde viva esté clasificado por el Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH) como pobre extremo.

En la actualización del padrón se tomará en cuenta a los que dejaron de cumplir los requisitos por alguna razón, como por ejemplo a los que salieron de la extrema pobreza o por fallecimiento, quienes serán retirados, permitiendo el ingreso de nuevos usuarios, cubriendo así las vacantes, teniendo en cuenta el total de 824 351 usuarios.

CITA DE PENSIÓN 65

REUNIÓN POR LOS ADULTOS MAYORES



La titular del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social, Leslie Urteaga, lideró la 'Reunión Nacional de la Gestión Operativa 2025' de Pensión 65, donde participaron los jefes de las 25 unidades territoriales del programa, con la misión de fortalecer los lineamientos operativos para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en situación de pobreza extrema.

Luis Aguilar, director ejecutivo de Pensión 65 y sus 25 jefes de unidades territoriales, ratificaron su compromiso de seguir trabajando para mejorar la calidad de vida de sus usuarios, luego de lograr el cierre de brecha social durante el 2024, donde el programa social pasó de 630,000 a 824,351 coberturados.

SOLO POR DEUDA DE ALIMENTOS

CTS PUEDE SER EMBARGADA



El próximo jueves 15 de mayo vence el plazo para el depósito de la Compensación por Tiempo de Servicios (CTS) que deben efectuar los empleadores de la micro, pequeña, mediana y gran empresa, correspondiente al periodo semestral noviembre 2024 / abril 2025.

Según señalaron los especialistas, los depósitos de la CTS pueden ser embargados en el caso que el trabajador tenga deudas por alimentos y hasta el 50 %.

DIRIGENTE AFIRMA QUE EMPRESARIOS YA NO RESPETAN LAS 8 HORAS

TRABAJADORES MARCHARON AL CONMEMORAR SU DÍA

Cientos de trabajadores de distintos gremios, realizaron ayer una multitudinaria marcha por las calles del Cercado de Lima, conmemorando el 1 de mayo.



Los trabajadores y sindicalistas recorrieron calles del centro histórico lanzando lemas como "sin luchas no hay victorias" y portando banderolas y pancartas en los que sectores como el de construcción civil señalaron que luchan "por un trabajo digno".

Al respecto, el máximo dirigente de la Confederación General de Trabajadores del Perú (CGTP), Gerónimo López Sevillano, señaló que en el Perú las condiciones laborales "están retrocediendo" y los empleadores ya no respetan las 8 horas laborales establecidas por ley.

Aseguró que actualmente "los empresarios no están respetando las horas de trabajo, están implementando un régimen de 12, 14 horas diarias", que hace que en su país se viva "el gobierno de la esclavitud".

"En el tema laboral se está retrocediendo, hay un Gobierno que está en convergencia con los empresarios", aseguró.



CRITICA INACCIÓN DEL VATICANO

DENUNCIANTE DE CIPRIANI ROMPE SU SILENCIO

La víctima que denunció en 2018 al cardenal peruano Juan Luis Cipriani por abuso sexual expresó sentirse indignada al verlo en el Vaticano durante las reuniones previas al cónclave, pese a las sanciones que le impuso el papa Francisco.

En declaraciones al diario El País, el denunciante —cuya identidad permanece en el anonimato— acusó a la Santa Sede de inacción frente a las restricciones dictadas contra Cipriani.

TAXISTA: PINTE SU UNIDAD

- Tienen plazo hasta el próximo 14 de junio.

Los taxistas de Lima y Callao tienen plazo hasta el 14 de junio de 2025 para pintar o vinilar de amarillo sus vehículos.

Quienes no lo hagan serán sancionados con multas de hasta S/ 535, además de la posible suspensión de la habilitación vehicular, según la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU).

La infracción T-19 corresponde al incumplimiento de la identificación interna y/o externa del vehículo. Asimismo, los conductores podrían ser multados con S/ 267.50 por la infracción T-27, al circular sin el color reglamentario exigido.

Esta medida forma parte de la campaña 'Taxi amarillo, primero', que impulsa la formalización del servicio de taxi, así como la mejora de la seguridad, el orden y la calidad del transporte público.

- Podrían recibir multa de más de 500 soles.



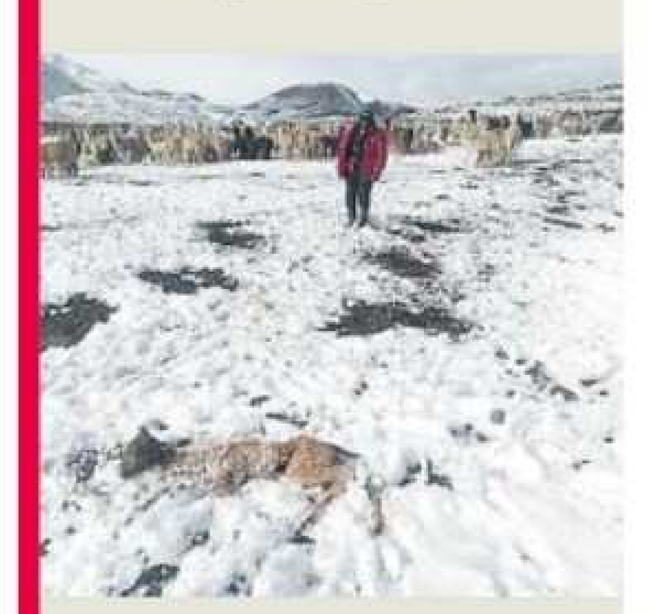
La iniciativa busca aumentar el número de unidades de taxi que adopten el color amarillo, sea mediante pintura o vinilado —una alternativa más económica—, lo que permite una mayor visibilidad en las vías y más seguridad para usuarios y conductores.

Además, los taxis amarillos generan confianza, ya que los vehículos y choferes deben cumplir los requisitos establecidos por la normativa vigente.

Actualmente, más de 83 mil taxis están autorizados para operar en Lima y Callao, en sus distintas modalidades, según datos oficiales de la ATU.

PIDEN AYUDA

Nevada extrema en Moquegua



El anexo de Pallatea, en la provincia moqueguana de Mariscal Nieto, sufre los estragos de una intensa nevada que dejó en estado crítico a la población y a los animales.

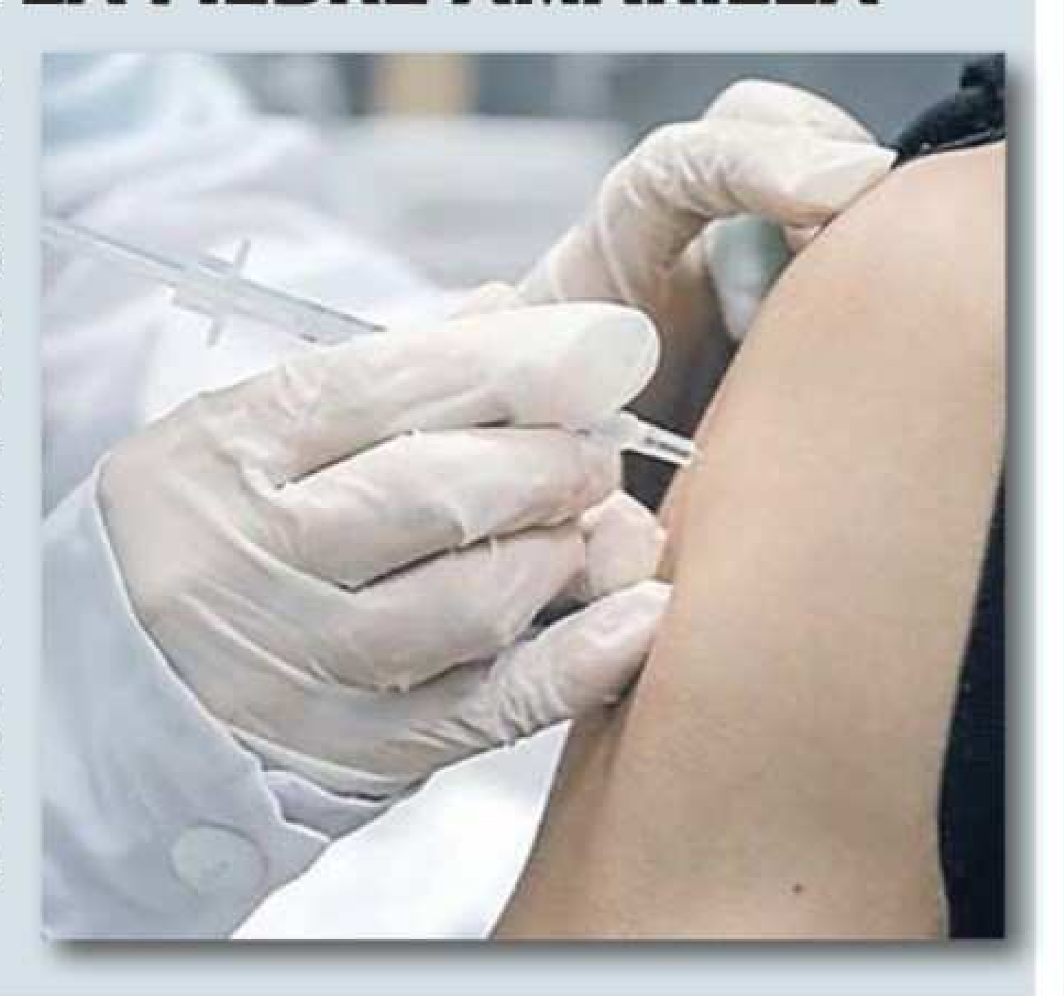
Óscar Mamani Flores, teniente gobernador del distrito de San Cristóbal, pidió apoyo urgente, ya que la comunidad se ubica a más de 4 350 metros sobre el nivel del mar y enfrenta graves consecuencias por la helada.



TURISMO. El Ministerio de Defensa organizó una visita especial al Museo Contemporáneo Chavín de Huántar, en la que participaron los ganadores del sorteo realizado con motivo de la conmemoración del 28.º aniversario de la operación militar. Durante el recorrido, los asistentes vivieron una experiencia histórica al rememorar la labor de las Fuerzas Armadas.

SI TIENE QUE VIAJAR A ZONAS DE LA SELVA PERUANA

VACÚNESE CONTRA LA FIEBRE AMARILLA



El médico Mariano Alarcón Parra del Hospital María Auxiliadora, especialista en el manejo de casos de fiebre amarilla, informó que esta enfermedad se trasmite por la picadura de un mosquito infectado que habita en zonas lluviosas, tropicales, rurales de la selva como la región de San Martín, Loreto, Amazonas, Ucayali, Junín, Madre de Dios, Cusco, Apurímac, Huancavelica y Huánuco, por lo que recomienda vacunarse contra esta enfermedad antes de viajar a estos lugares.



FELIZ DÍA DEL TRABAJO Y GLORIA A NUESTROS HÉROES

Siempre debemos mirar la vida con optimismo. Siempre hay un motivo para celebrar y agradecer. En el Perú, cada mes de mayo nos recibe con el Día del Trabajador y con un aniversario más del glorioso combate del 2 de mayo de 1866, cuando los peruanos vencedores sellaron la independencia del Perú, enfrentándose a las últimas fuerzas españolas que luchaban por no perder su hegemonía en las colonias de América del Sur.

Un feriado largo para algunos, días de más trabajo para otros; una oportunidad para plantearse nuevos retos y oportunidades en la búsqueda de empleo o de mejora salarial; siempre el 1 de mayo es un día especial. No en vano, representa la conquista de derechos laborales en plena era de la revolución industrial y de grandes cambios mundiales. Hoy por hoy, en el Perú, el Día del Trabajo tiene que ser una fecha de reflexión; de reconocer la importancia de desempeñarnos cada día en la actividad, profesión u oficio que nos ha tocado en la vida. Todos somos iguales de importantes en este gran engranaje que es la máquina de la vida. Nunca faltan los retos y desafíos; es innegable que las políticas públicas en materia de trabajo, producción y empleo se enfrentan a grandes desafíos, asociados a muchas problemáticas; los más de dieciséis millones de peruanos que forman parte de la población trabajadora, no siempre se encuentran en las mejores condiciones; pero el trabajo siempre es una fuente de oportunidades y de crecimiento, asociado al esfuerzo de millones de peruanos que sacan adelante a sus familias y al país.

Además, mayo también empieza con la conmemoración de una de las fechas más importantes de la historia del Perú: el glorioso combate del 2 de mayo, que nos recuerda a José Gálvez Egúsquiza, ilustre abogado y político cajamarquino, quien murió heroicamente defendiendo a nuestro puerto del Callao de la amenaza española, luego que la torre de la fortaleza chalaca La Merced fuera alcanzada por el fuego español. Esta fecha heroica que consolidó, no solo la libertad del Perú sino la libertad de América, es ocasión para renovar nuestro compromiso con valores cívicos, el patriotismo y el amor por el Perú; amor por la patria que debe manifestarse en el respeto a sus héroes y a sus instituciones, para preservar la democracia y las bases del Estado de Derecho. ¡Feliz Día del Trabajo y gloria a los héroes del 2 de mayo de 1866! Hasta la próxima semana.

ivantorreslatorre05@gmail.com

Extra
Una publicación de Editora Expreso Extra S.A.C.
Calle Luis Carranza 2280 / Lima Perú
Central telefónica: 612-4000 Anexos: 105 / 135
Publicidad: Anexos. 226-221

Director periodístico: Antonio Ramírez Pando

Sub Director: José Tafur
Editor: Rousell Reyes
Editor Espectáculos: José Huapaya.
Edición especial: Alberto Napa **Diseño:** Margarita Nieves.
Depósito Legal N° 1995-0426
Depósito Legal Digital N° 2025-01719

NUEVA DENUNCIA CONTRA PEDRO CASTILLO

La Fiscalía de la Nación presentó una denuncia constitucional ante el Congreso de la República contra José Pedro Castillo Terrones, en su condición de presidente de la República, como presunto autor del delito de cohecho pasivo impropio en agravio del Estado.

La denuncia constitucional también alcanza a Geiner Alvarado López, en su calidad de ministro de Vivienda, Construcción y Saneamiento, como presunto autor del delito de cohecho pasivo propio; y Félix Inocente Chero Medina, en su actuación de ministro de Justicia y Derechos Humanos, como presunto autor del delito de cohecho pasivo propio.

LA PÁGINA DEL SACARRONCHAS

TERRORISMO



El ministro de Trabajo y Promoción del Empleo, Daniel Maurate, invocó al Congreso a sacar adelante la norma sobre el terrorismo urbano y precisó que, todo caso, desde el Ejecutivo podría solicitarse una delegación de facultades legislativas para hacerlo. Sostuvo que es importante que tengamos este marco legal para que sean considerados terroristas los sicarios y extorsionadores.

CELULARES

En la última sesión del Consejo de Ministros se aprobó un proyecto de ley, propuesto por el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, que otorga la facultad a la Policía, junto con agentes del INPE, de acceder al contenido de los celulares hallados al interior de los penales, con el objetivo de fortalecer las acciones de inteligencia e investigación de delitos en el ámbito penitenciario.



AMPLIACIÓN



El ministro de Justicia, Eduardo Arana, solicitó formalmente a Tribunal Constitucional (TC), una prórroga para resolver la problemática penitenciaria, plazo que vence este año, luego de cinco años después que el TC emitiera su sentencia sobre el hacinamiento en los penales. Se conoció que el Ejecutivo estaría solicitando de 2 a 7 años para solucionar el problema.

Armonía 10

VOLVIERON COMO EL AVE FÉNIX

SHOW 'CANTO AL CIELO', EN TRIBUTO A PAUL FLORES GARCÍA 'RUSSO' FUE CON LLENO DE BANDERA EN EL MALL DEL SUR.

Y un día volvieron. Tras casi dos meses del asesinato del cantante Paul Flores García, la orquesta 'Armonía 10, retornó a los escenarios nacionales.

Esto fue en medio del gran concierto denoninado 'Canto al cielo', realizado la noche del miércoles 30 de abril en el Mall del Sur, en San Juan de Miraflores.

Miles de personas acudieron a la presentación para gozar con las mejores canciones de la 'Universidad de la cumbia'.

Entre los invitados especiales se encontraban Álvaro Rod y Ernesto Pimentel.

El show se inició después de las 11 de la noche con 'El cervecero' y continuaron con 'Herido corazón'.

El momento más emotivo se dio cuando el joven cantante Leandro Lozada tomó la palabra a nombre de sus compañeros y sollozando le dedicó un sentido mensaje a su hermano del alma. quien murió a manos de extorsionadores que dispararon contra el bus de la agrupación.

"Un abrazo hasta el cielo, Paul, siempre estás en nuestros corazones", manifestó, quebrado por el dolor y la nostalgia.

Luego interpretó a dúo con Alvaro Rod, el tema 'Lágrimas por lágrimas', uno de los que más sonó en la voz del inolvidable 'Russo'.



LOS INVITADOS ESPECIALES FUERON ÁLVARO ROD Y ERNESTO PIMENTEL. "LA FUNCIÓN TIENE QUE CONTINUAR", DIJO EL CREADOR DE LA CHOLA CHABUCA.

LA FUNCIÓN TIENE QUE CONTINUAR

Ernesto Pimentel llegó hasta el lugar para participar en la vuelta oficial de 'Armonía 10' a sus actividades musicales.

"Estuve con ellos en Piura y sé que recién llegaron de Europa, agradecer siempre la oportunidad de acompañarlos ahora, porque la función tiene que continuar", precisó.

También subió al escenario para cantar en vivo con 'Armonía 10, 'Tomar para olvidar', otros de los temas que se hizo popular con la voz de Paul Flores García.

"La versión que grabé en estudio con el maestro Walter Lozada, ya superó las 50 millones de visualizaciones", reveló feliz.

Le dio sus buenas vibras a Armonía 10 en la celebración de sus 53 años el día sábado 5 de julio. "Que el Estadio San Marcos se llene de su talento, seguridad, paz y la alegría que ellos siempre nos han regalado", anotó. **(José Huapaya Solano).**

BEATRIZ PORTALES CANTA CLARO

"CON AMANDA SOMOS MUY UNIDAS, NOS APOYAMOS"

Están más unidas que nunca. La cantante vernacular Beatriz Portales salió al frente para ratificar que todo está bien con su querida hermana Amanda Portales.

"Ella significa mucho, sobre todo unión de hermanos, experiencia vivida en el arte y familiar gracias a nuestra progenitora, mi adorada madre Irene del Centro. Siempre nos apoyamos en las buenas y malas, estamos juntas", reveló a Extra.

La querida 'Huambla del Perú' celebrará el próximo viernes 9 de mayo sus 58 años de vida artística, con un concierto en el club Apurimac.

"Agradecer a Dios, a mi madrina Dina Puris Medina por todo su apoyo desde hace años. Ese día me acompañará mi hermana Amanda, Diamante Andino, Lucho Barrios Jr, Mariano Castro, entre otros", refirió. **(José Huapaya Solano).**



NINA SANTOS ESTÁ HOY DE ANIVERSARIO

BOLERISTA CUMPLE 40 AÑOS EN LOS ESCENARIOS

La bella y talentosa Nina Santos, considerada la mejor bolerista del Perú, celebra hoy sus 40 años de vida artística en el Centro de Convenciones Conaco, en el Centro de Lima, desde las 7.30 p. m. Estarán Homero, Eduardo del Perú, Javier Santivañez, Eladio Lavalle Javier Castañón. Los imitadores Carlos Manzanilla (Juan Gabriel), Carlos Bonifaz(Roberto Carlos) y Guillermo Arenazas (Guillermo Dávila).

Extra SHOW

Condena. La exporrista del Sport Boys, Shirley Cherres, dijo que Thamara no tiene perdón por agredir a su mamá Verónica Alcalá. “Esa chica está condenada de por vida, no hay excusa para golpear al ser que te trajo al mundo”, reveló la popular ‘Rosadita’.

¿CONVOCADO?. El maquillador Carlos Cacho reveló que recibe constantes llamadas de la producción de un programa que tiene un sillón rojo. “Ya se cansarán de intentar conmigo, pero no tengo la menor intención de ir”, dijo.



Explota. Kurt Villavicencio le soltó los perros a la rubia Alejandra Baigorria, tras su escandaloso matrimonio con Said Palao. “Se ha pintado de cuerpo entero como una reverenda hipócrita. Fuiste a ‘Esto es guerra’ a dizque amistarte con Onelia Molina, y el día de tu boda te portas como la peor malvada con ella”, refirió el popular ‘Metiche’.

Alejandra Baigorria

SE QUIEBRA POR SU MAMÁ Y SU HERMANA

DESDE TURQUÍA, DONDE PASA SU LUNA DE MIEL, DECLARÓ SOBRE LA AGRESIÓN DE SU MEDIA HERMANA HACIA SU MADRE.

Tras varios días de silencio, en los que esquivó el tema y prefirió centrarse solo en su felicidad, Alejandra Baigorria decidió pronunciarse sobre la agresión sufrida por su madre en su fiesta de matrimonio, nada menos que por su media hermana, la modelo Thamara Medina.



Desde Turquía, donde pasa su luna de miel al lado de Said Palao, la ‘Rubia de Gamarra’ habló en exclusiva para el programa ‘Esta Noche’, que conduce la Chola Chabuca y que se emitirá este sábado por América Televisión.

En la promoción del programa, se ve a Alejandra y a Said conversando por videollamada con su entrevistadora. Ellos hablan contentos sobre su viaje a Europa y Medio Oriente, también de lo que dejó su apoteósica boda, que tuvo de todo: piscinazos, peleas, parejas rotas, etc.

Sin embargo, el tono de la conversación cambia cuando hablan de la agresión sufrida por Verónica Alcalá. “Cuando me tocan el tema de mi mamá, mi familia, para mí…”, dice Alejandra con la voz entrecortada y los ojos llorosos, visiblemente afectada por el drama familiar que se vio expuesto esa noche.

‘RUBIA DE GAMARRA’ SE MOSTRÓ AFECTADA POR EL INCIDENTE OCURRIDO EN SU FIESTA DE BODAS.

PROBLEMAS DE ALCOHOL

Aunque al cierre de esta edición, se desconocían más detalles de la entrevista, trascendió que Alejandra habría preferido no tocar más el tema, por respeto a las involucradas, especialmente a su madre, quien tuvo en el pasado algunos problemas con el alcohol.

Esta condición, parece haber sido heredada por Thamara, de quien se sabe no es primera vez que protagoniza hechos de violencia producto de su descontrol con la bebida, como el ocurrido en enero del 2022, cuando fue intervenida por la policía en el balneario de Paracas. Lo cierto, es que doña Verónica ya perdonó a la menor de sus hijas, y por lo visto han decidido resolver sus diferencias internamente.



DENUNCIARON SITUACIÓN "INSOPORTABLE" POR EXPULSIÓN DE ABADESA

MONJAS HUYEN DE CONVENTO TRAS MUERTE DEL PAPA



Al menos cinco monjas huyeron de un convento de clausura ubicado en San Giacomo di Veglia, un municipio del noreste de Italia, y han denunciado una situación "insoportable" a raíz de la expulsión de la madre abadesa tras la muerte del papa Francisco.

El hecho salió a la luz después que las religiosas se presentaran ante Carabineros para informar a las autoridades de su huida del monasterio de los Santos Gervasio y Protasio, señalando que debieron abandonarlo debido a "graves acontecimientos que suceden en su interior y que serán mejor denunciados y argumentados de otra manera y en otro lugar".

Según explicaron las monjas a la Policía, decidieron refugiarse de forma segura en un lugar que en este momento prefieren no revelar.

DENUNCIA

Los hechos que derivaron en la actual situación se remontan a enero de 2023, cuando cuatro monjas enviaron al papa Francisco una carta que contenía graves acusaciones contra su madre abadesa, sor Aline Pereira.

Tras ello, hubo dos inspecciones en las que las acusaciones fueron descartadas, la denuncia se archivó como "calumnias" y las cuatro acusadoras fueron enviadas a otros monasterios.

No obstante, el caso no fue desestimado y el convento recibió otras ocho visitas canónicas, mientras que la hermana Aline fue acusada de "actitudes manipuladoras" e "incapacidad para tomar decisiones", aunque sin pruebas reales que respaldaran la acusación.

Según las cinco monjas actualmente fugitivas, quienes defienden a Aline como una religiosa que ha acogido a mujeres víctimas de violencia y ayudado a asociaciones locales.

EN TURQUÍA

Habitantes se drogan sin querer



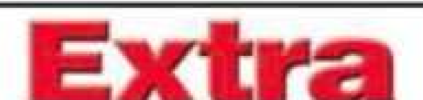
Una operación antidrogas en la ciudad de Lice, al este de Turquía, provocó efectos colaterales inesperados cuando una nube de humo generada por la quema de cannabis afectó a habitantes de la ciudad. La incineración de unas 20 Tn. de cannabis por el Comando de Gendarmería, provocó intoxicación involuntaria entre los 25 mil habitantes del lugar, quienes presentaron mareos, náuseas y alucinaciones.

AL VER A UCRANIANA EN TRINCHERA

RUSO DETUVO ATAQUE



El operador de un dron kamikaze ruso detuvo su ataque contra una posición ucraniana en la zona de la operación especial militar cuando se percató de la presencia de una mujer en el campo de batalla. Las imágenes fueron divulgadas en las redes sociales donde muestran que el militar ruso decidió no atacar su objetivo en una trinchera enemiga al darse cuenta que tenía enfrente una enfermera atendiendo a un soldado herido.



MELÓN DIURÉTICO Y ANTIOXIDANTE

Hidrata el organismo, cuida el corazón, protege la piel, quita el estrés, entre otros beneficios.

El melón es una fruta con propiedades diuréticas y antioxidantes, aportando beneficios para la salud, como prevenir el envejecimiento prematuro y ayudar a perder peso, ya que es rico en vitaminas, minerales y antioxidantes.

HIDRATA

El melón es rico en agua, cada 100 gramos aportan 91,8 g de agua, por este motivo ayuda a mantener hidratado el organismo.





Además, es rico en electrolitos como sodio, potasio, calcio y magnesio, por lo que es una excelente opción para consumirlo luego de la realización de actividad física.

CUIDA EL CORAZÓN

El melón es una fruta rica en carotenoides, los cuales actúan previniendo enfermedades cardíacas, y en potasio, que permite reducir la presión arterial y, en consecuencia, disminuye el riesgo de complicaciones del corazón, como el infarto.

PROTEGE A LA PIEL

Contiene antioxidantes y previene el envejecimiento prematuro de la piel, ayudando a mantenerla firme, más joven y más saludable. Las semillas del melón se pueden usar bajo la forma de aceite, pues contienen omega-6, que promueve la renovación y la conservación de la piel, y omega-9, que ayuda a proteger la piel y evitar su deshidratación.

HUESOS FUERTES

Las semillas de melón promueven el fortalecimiento de los huesos y dientes, ya que son ricas en calcio, ayudando a mantenerlos saludables y previene osteoporosis, osteopenia y caries.

REGULA PRESIÓN

Tiene gran cantidad de potasio, ayuda a controlar la presión arterial, ejerciendo una acción hipotensora, lo que disminuye y a mantiene estable la presión en personas hipertensas.

EL DATO

QUITA ESTRÉS

Aporta cantidad de vitamina C y A, que mejoran el sistema inmune, aumenta células defensas del organismo, disminuyendo el estrés oxidativo.





Arroz con pollo

INGREDIENTES

2 presas de pollo, 2 tazas de arroz lavado, 1 cebolla en cuadraditos, 1/2 pimiento en cuadraditos, 1 zanahoria en cuadraditos, 1/2 taza de arvejas peladas, 1 choclo desgranado, 3 tazas de caldo de pollo, 1/2 taza de cerveza negra, 3/4 de taza de culantro licuado, 2 cdas. de ají amarillo molido, 1 cda. de ajo molido, sal, pimienta, comino y aceite vegetal.



PREPARACIÓN

Salpimenta presas. Pon una olla al fuego y añade chorro de aceite, sella presas. Reserva. En la misma olla, agrega cebolla, sofreír hasta traslucir. Añade ajo, ají amarillo y mezcla. Vierte culantro licuado hasta que cambie de color. Pon pimienta y comino. Agrega presas al sofrito. Echa cerveza negra y sazona. Esperar que evapore alcohol, echa caldo. Cuece 20 minutos con olla tapada. Retira presas cocidas y añade arroz lavado junto con verduras. Cuece 30 minutos y sirve.

Extra escolar

Alberto Napa / Alberto.napa@expreso.com.pe

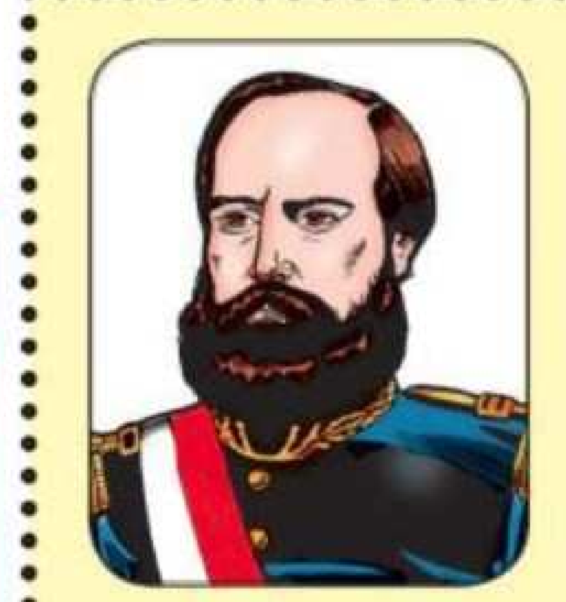
El origen del conflicto con la Corona española

Un incidente laboral acontecido en la hacienda Talambo el 4 de agosto de 1863, en el que murieron un colono español y un trabajador peruano, fue tomado como pretexto por los es-pañoles para apoderarse, a nombre de la Corona, de las islas guaneras de Chincha. Y en el colmo del atrevimiento, sacaron el pabellón nacional.
Entonces el pueblo peruano le reclama al presidente Pezet que tome una acción enérgica contra España. La presión iba creciendo y se llegan a romper las relaciones entre ambos países. Luego el Congreso autoriza a Pezet para que le declare la guerra a los invasores.

EL TRATADO VIVANCO-PAREJA

Se pensó en romper relaciones con España, pero, mientras el gobierno peruano se empeñaba en encontrar los medios que llevaran a la paz con dicha nación, el gobierno de la península se empeñaba en tomar medidas de fuerza contra el Perú. No llegaron a ningún acuerdo, pero el Perú accedió a firmar el Tratado Vivanco-Pareja, documento que contenía medidas atentatorias al honor y a la economía nacional.

Biografía de personajes ilustres

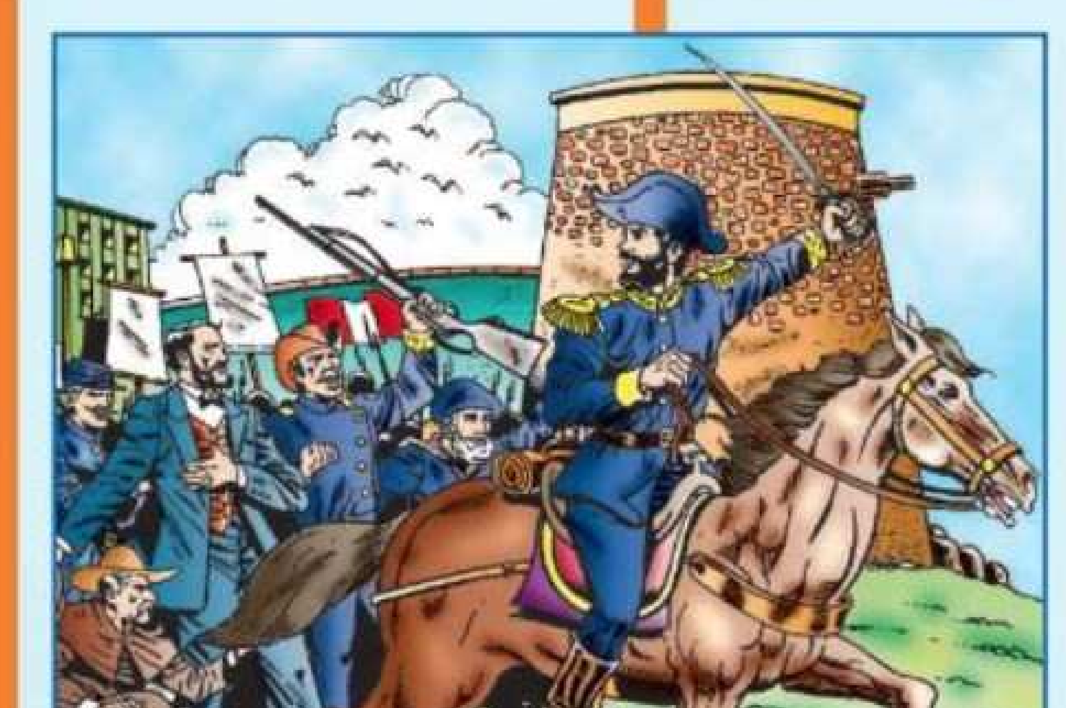


MARIANO IGNACIO PRADO ASUME LA PRESIDENCIA

Ante tal situación de emergencia, los altos mandos militares exigieron al gobierno que asumiera la dictadura. El presidente Diez Canseco no la aceptó, y fue entonces que Mariano Ignacio Prado asumió el poder formando un gabinete presidido por el líder liberal José Gálvez, quien no perdió tiempo y pronto se dio a la tarea de fortificar el Callao.
Era el 28 de febrero cuando la guarnición de Arequipa, a órdenes del Coronel Mariano Ignacio Prado, se levanta en armas negando el tratado y pidiendo la guerra con España. Grandes manifestaciones populares se realizaron en favor de la liquidación definitiva del conflicto con ese país.
Prado asume el poder y forma un gabinete presidido por José Gálvez Egúsquiza, quien pronto empieza la tarea de fortificar nuestra primer puerto.

Combate del 2 de MAYO (1866) (I)

El Combate del 2 de Mayo de 1866, fue un enfrentamiento de la Armada Española y el ejército peruano dirigido por José Gálvez Egúsquiza.
El objetivo de los españoles era destruir el puerto del Callao como castigo al Perú por no pagar su supuesta "deuda" y por haber agraviado a la Corona española. Por su parte, los peruanos querían castigar a los españoles por haber invadido las islas de Chincha y haber impuesto un tratado humillante (el Vivanco-Pareja) para devolverlas.



ESCUADRA ESPAÑOLA ARRIBA EN EL CALLAO

La escuadra española había recibido notables refuerzos. Arribó y ancló frente a nuestro primer puerto y amenazó con bombardearlo. Esta amenaza, lejos de intimidar a los patriotas (entre los que se encontraban médicos, abogados, ingenieros, estudiantes, sacerdotes, hermanas de la caridad, etc.), aumentó su entusiasmo; y aunque la lucha se presentaba dispareja, la fe y el patriotismo estaban de parte de los peruanos.

A las 12 abren fuego

A las doce del mediodía, la escuadra española dirigida por Castro Méndez Núñez rompía los fuegos contra la defensa peruana. La poderosa nave Numancia descargó sus mortíferas granadas contra las baterías del Sector Sur, de cuya defensa se encargaba el coronel La Cotera.

España utiliza todo su arsenal

Diversos registros indican que el enfrentamiento inició al bordear el mediodía, con los disparos de la Numancia. España utilizó la mayor parte de su arsenal en los primeros minutos. Sin embargo, una astuta reacción de la defensa peruana tranquilizó las aguas del Callao.

LA RESPUESTA PERUANA FUE INMEDIATA

Del Sector Sur 37 cañones dispararon sus cargas a la señal dada por el coronel José Gálvez, que se encontraba en la torre de La Merced. Y fue el comienzo de un infierno. Los 245 cañones de la escuadra española y los 52 de la defensa del Callao descargaban al unísono sus granadas de fuego y plomo, sembrando la muerte y cubriendo el cielo con un manto de humo y pólvora.

REINO animal

ZARAPITO

Este escolopácido de pico muy largo es la más grande de nuestras aves playeras; sin embargo, es más común verlo lejos de la costa. Pasa el verano en los pastizales del oeste árido y se presenta en las marismas costeras solo durante la migración y el invierno, e incluso en esa estación es probable que se encuentre solo en praderas. Se alimenta principalmente de insectos. En los pastizales, se alimenta mayormente de insectos, incluidos escarabajos, saltamontes, orugas, arañas y sapos y a veces de huevos y crías de otras aves. En las zonas costeras se alimenta de cangrejos y moluscos.

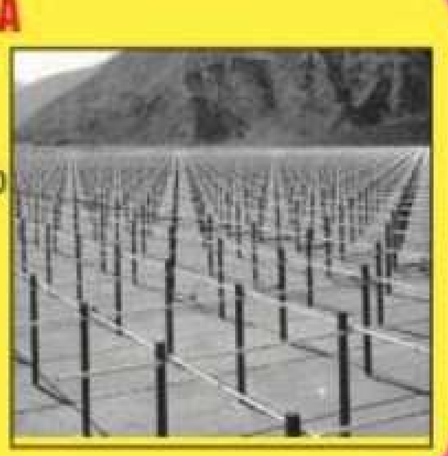
VALE saber

¿CÓMO NACE UNA ESTRELLA?

Una estrella recién formada por condensación de una nube de gas luce al principio con un brillo rojizo débil. Si su masa es del orden de la del Sol, al cabo de algunos millones de años brilla con el mismo resplandor blanco amarillento.

EL RADAR DE JICAMARCA

En 1961 empieza a operar el radar de Jicamarca (Perú), el primero de Dispersión Incoherente o ISR (Incoherent Scatter Radar), diseñado para estudiar la ionosfera desde la Tierra (100 a 10 kilómetros de distancia). William E. Gordon, profesor emérito de la Universidad de Cornell (Estados Unidos ideó la técnica ISR en 1958.



Reglas Gramaticales: Las palabras homófonas ②

Las homófonas son palabras que suenan igual, pero se escriben de forma diferente. Tienen distintas grafía porque provienen de palabras diferentes.

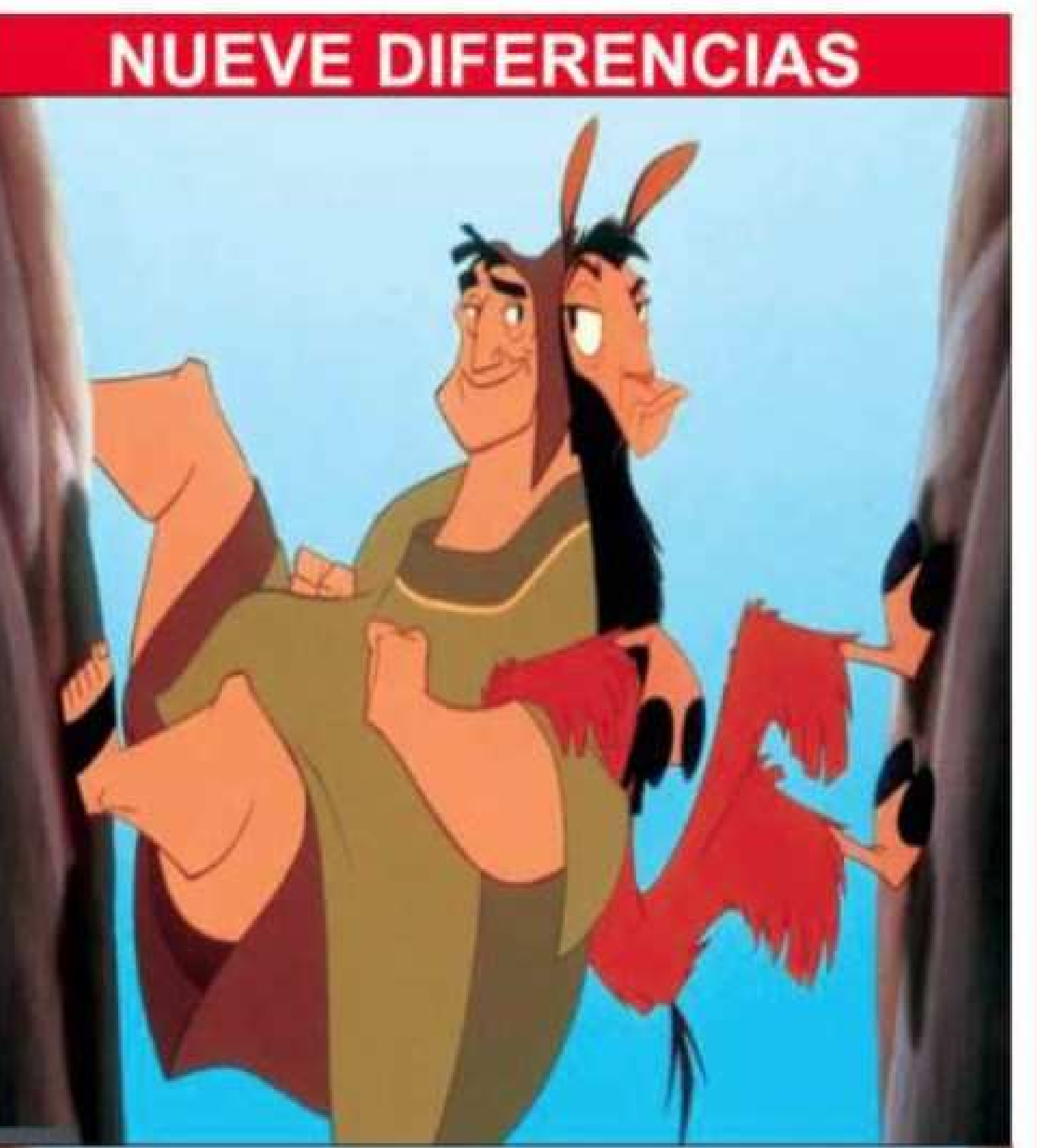
PALABRAS	SIGNIFICADO
Botar:	infinitivo que significa "arrojar", "echar fuera" o "lanzar un cuerpo para que, al impactar contra el suelo, retroceda".
Votar:	infinitivo que significa "dar el voto en una elección".

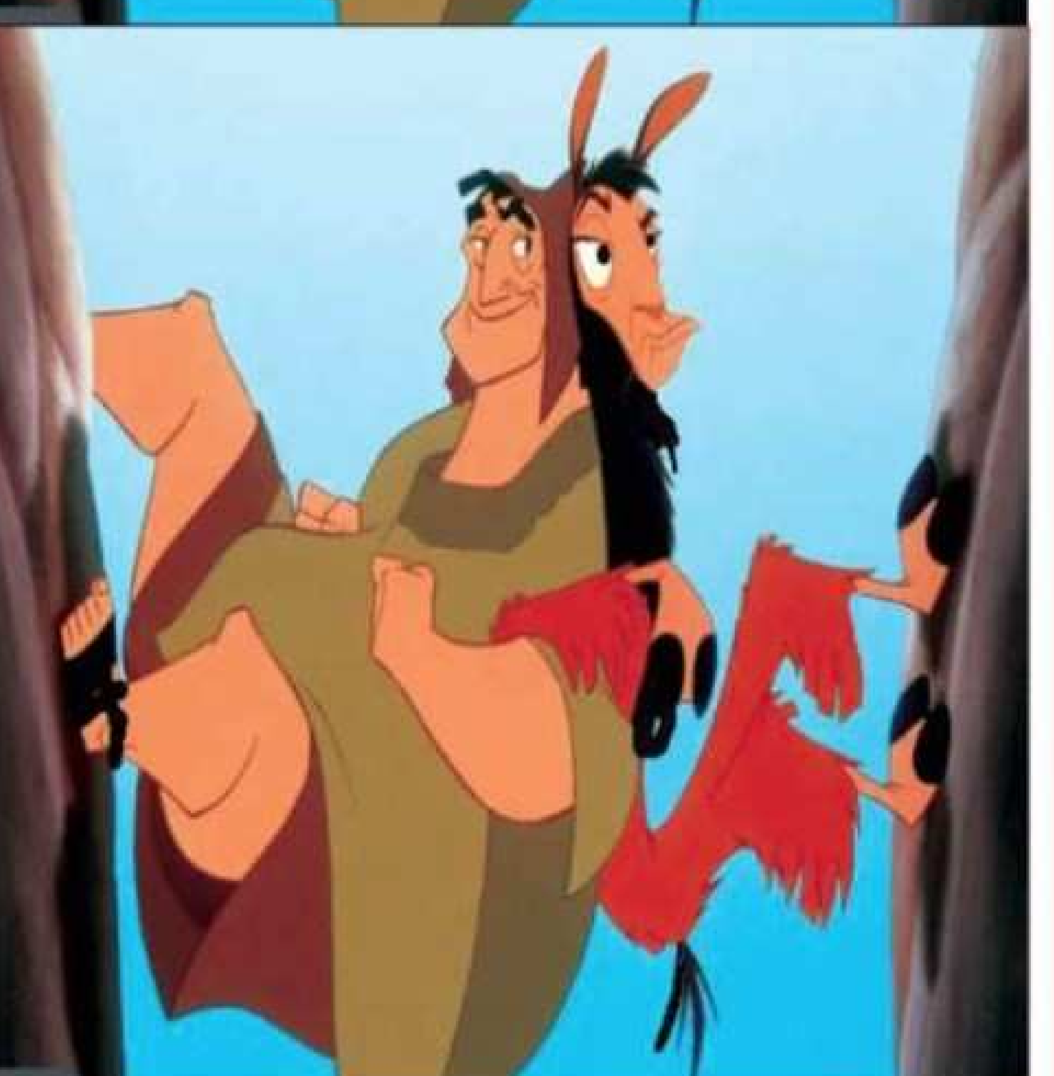
1 2 3 4 5 6 7

CORROE
OCÉANO
HIJO DE NOÉ
ÉL (ING)
LETRA DOBLE
RESEÑA
RADIO, CROMO
ASTATO
2DA. NOTA MUSICAL
DENTRO DE
ANTORCHA
GANSO
AZUZAR
DESAFÍO
GANSO
GATO (ING)
RÍO DEL PERÚ
ALUMINIO
LETRA DOBLE
3ER. PRON. PER
1,005 (ROMANO)
MANTO
ALHAJA
GRUPO SELECTO
HOGAR
SOBRINO DE MAHOMA
MÁSTIL
POCO (ING.)
ANTORCHA
AFIRMACIÓN
YODO
3RA. NOTA MUSICAL
2DA. PRON. PER.
ASTATO, TITANIO
AMARRE
PREF. DOS
ALCALDE DE CALI
10 (ROMANO)
MURCIÉLAGO (ING)
REGALO
QUEBRADO
FANGO
AGUARDIENTE
GIRAR
PLANTÍGRADO
RÍO RUSO
HOMBRE (ING.)
FRAGANCIA
1,100 (ROMANO)
INTERJ. DE DOLOR
ESQUINA

SOLUCIÓN ANTERIOR

NUEVE DIFERENCIAS





BUSCAPALABRAS BILIGÜE

O	R	E	B	A	S	O	M	I	T	L	U
M	A	T	N	I	T	O	I	N	U	J	E
O	O	L	K	N	I	O	L	E	I	N	V
L	A	A	E	E	G	E	L	C	L	O	A
P	N	S	T	T	Y	K	E	W	L	M	L
A	I	T	T	E	T	T	F	I	L	R	L
N	L	N	P	I	L	W	O	N	K	N	B
R	A	E	E	A	O	D	A	E	L	F	I
E	L	N	P	I	L	W	O	N	K	N	B
I	E	U	O	I	Y	L	L	E	J	E	A
P	G	J	O	Y	A	R	E	T	E	T	L
R	A	Z	L	A	O	D	I	D	R	E	P

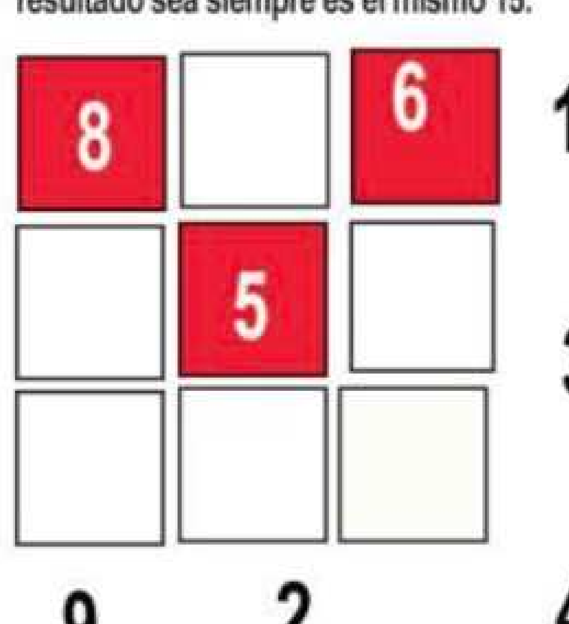
Inglés	Español	Inglés	Español
I	YO	KNOW	SABER
ICE	HIELO	LAST	ULTIMO
INK	TINTA	LEAD	PLOMO
JELLY	GELATINA	LEG	PIERNA
JUNE	JUNIO	LIFT	ALZAR
KETTLE	TETERA	LIP	LABIO
KEY	LLAVE	LOST	PERDIDO

SUMANDO

Coloque en las casillas en blanco los números que están fuera del recuadro demodo que al sumar horizontal o verticalmente el resultado sea siempre es el mismo 15.

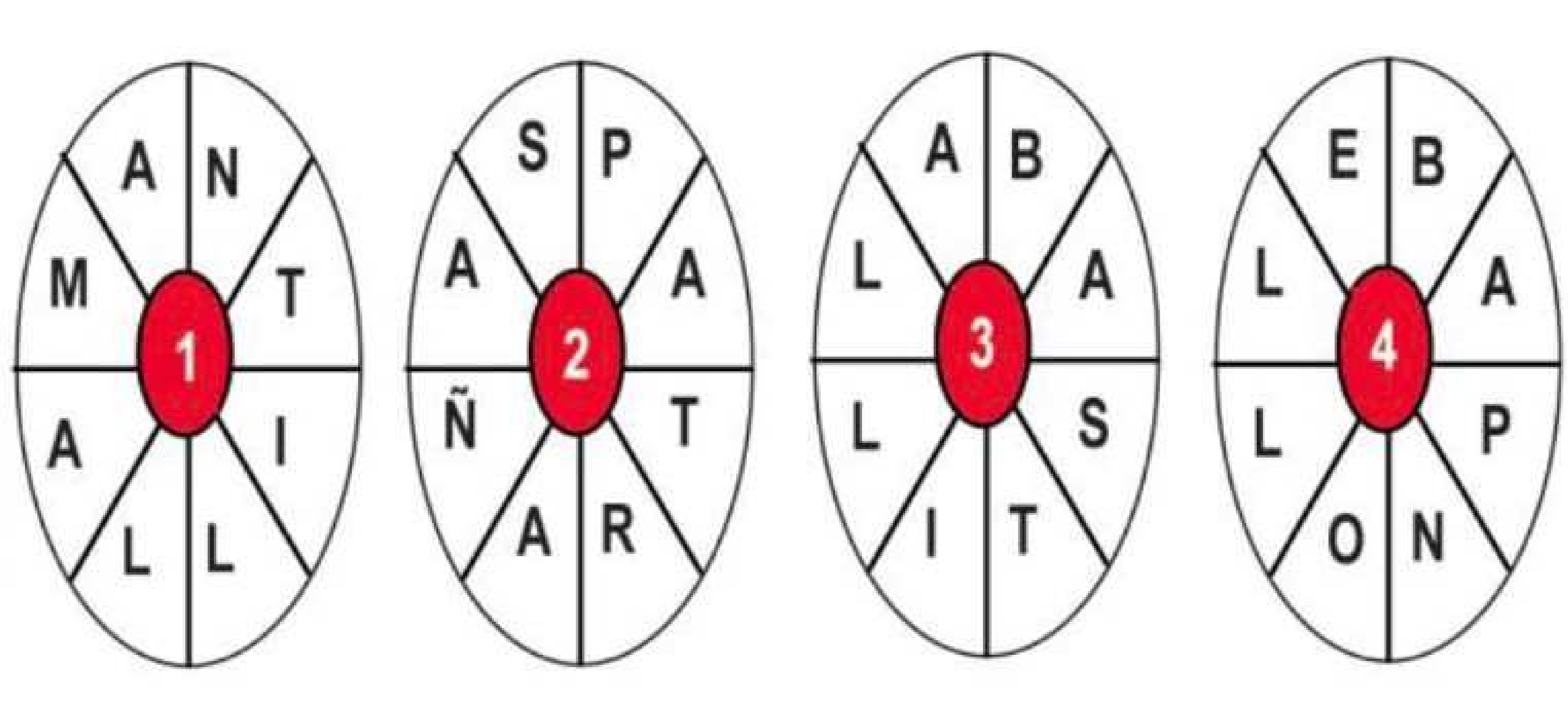
8		6
	5	

1 3 4 9 2



RUEDAS

ENCUENTRE LAS PALABRAS ESCONDIDAS EN ESTE CUATRO RUEDAS.





HORÓSCOPO de POCHITA


ARIES 21 MARZO - 19 ABRIL
Gente entrometida podría obstaculizar un proyecto que necesita avanzar. Con encanto a pleno atraerá a una bella persona; se avecina dulce romance.


TAURO 20 ABRIL - 20 MAYO
En el entorno habrá personas astutas que querrán opacar lo que ha logrado. Día para dejar de lado su conducta obstinada y así alcanzar la armonía.


GÉMINIS 21 MAYO - 20 JUNIO
Con fuerte intuición resolverá un asunto pendiente y la tarea será excelente. La seducción comenzará a actuar y reparará cierto desgaste de la pareja.


CÁNCER 21 JUNIO - 22 JULIO
Llegarán datos para preocuparse, pero mostrarán cierto avance del proyecto. Un viaje embellecerá la intimidad de la pareja y dará ideas de renovación.


LEO 23 JULIO - 22 AGOSTO
Las cosas comenzarán a salir bien y su brillo habitual influirá hasta en los rivales. Un conocido le presentará a alguien irresistible, pero se manejará con cautela.


VIRGO 23 AGOSTO - 22 SETIEMBRE
Asuntos pendientes dan trabajo, pero el menos pensado los resolverá. Al expresar sentimientos, todo se aclarará y surge un sereno replanteo en la pareja.


LIBRA 23 SETIEMBRE - 22 OCTUBRE
Día propicio para mejorar la imagen. Gente influyente lo notará. Un lugar de ensueño se convertirá en el momento ideal para renovar la pareja.


ESCORPIO 23 OCTUBRE - 21 NOVIEMBRE
Situaciones difíciles; una actitud obstinada no facilitará las cosas. El diálogo profundo hará que haya cambios y sinceramiento pleno en la relación.


SAGITARIO 22 NOVIEMBRE - 21 DICIEMBRE
Pondrá los pies en la tierra para dirigir la energía correctamente. Postergará una dura decisión y dará una oportunidad; nuevo comienzo.


CAPRICORNIO 22 DICIEMBRE - 19 ENERO
Una propuesta interesante no parecerá viable, pero dará ideas. Sorprenderá a su pareja con una hermosa cita que hará vivir dulces vivencias.


ACUARIO 20 ENERO - 18 FEBRERO
Si no toma en serio las ideas de los colegas, provocará inútiles discusiones. Si expresa lo que guarda en su corazón, las respuestas más esperadas llegarán.


PISCIS 19 FEBRERO - 20 MARZO
Reconocerán su esfuerzo y será gratificante escuchar a los que no le apoyaron. Cuando se libere de la melancolía, mejorará su capacidad para comunicarse.

CITAS AL: **274-7944**
Fan Page: **buenavibraconpochita**

SUSANA AMOR
CUÉNTAME TU VIDA



"SE AVERGÜENZA de mí"

Doctora Susana, me llamo Daniela, le escribo porque hasta ahora no conozco a la familia de mi pareja. Con Piero, tengo seis meses de relación y no entiendo por qué no me presenta a su entorno cercano.

Él siempre me repite que no se avergüenza de mi contextura, pero estoy empezando a dudar de sus palabras. No quiero tener a mi lado a una persona insegura o que me haga daño.

Yo soy una mujer muy caderona, de contextura voluptuosa pero no tengo complejos. Aunque ahora, debo confesarlo, me siento incómoda.

Desde un principio Piero me hizo sentir muy bien con su trato. Él me aseguraba que se moría por mis curvas, pero poco a poco fue decayendo hasta pedirme que use ropas holgadas para que no se viera mi figura. Siento que convivo con un hombre al que no conozco. A mí nunca me ha importado ser rellenita, pero estoy fastidiada por haber confiado en alguien que no me valora. ¿Qué hago?

EL CONSEJO

Estimada Daniela, recuerda que el amor se construye con algo mucho más profundo que el físico. Habla con tu pareja sobre tus emociones y dile de tu incomodidad.

TIPS DE SALUD



LOS ANTIESTRÉS AYUDAN A DEVOLVER LA CALMA Y PAZ A LA VIDA. NO TIENES QUE DEDICAR MUCHO TIEMPO A PENSAR EN LOS CALMANTES PARA EL ESTRÉS.





SÉ ACTIVO, LLEVA UNA DIETA SALUDABLE, EVITA HÁBITOS MALOS, MEDITA, RÍE MÁS, CONÉCTATE CON OTRAS PERSONAS, ESCUCHA MÚSICA, DUERME BIEN.

DE CORAZÓN A ❤




Tengo 35 años, deseo conocer mujer madura, sencilla entre 41 a 65 años. Mi correo: **carlimaperu@gmail.com**


Massimo, soltero, busco señoritas para amistad y luego una relación. Enviar correo a: **grizzley1976@hotmail.com**


Viudo, ingeniero agrónomo, quiero conocer viuda o soltera, con terreno agrícola para ser felices. **jeavanpier20031955@hotmail.com**

Enviar sus cartas a la siguiente dirección: **susanaamor2012@gmail.com**



CHELSEA YA ESTÁ EN LA FINAL DE CONFERENCE

Con goles de Jadon Sancho (12'), Noni Madueke (43') y Nico Jackson (59' y 65'), Chelsea aplastó 4-1 como visitante al Djurgarden de Suecia por la ida de las semifinales de Conference. Descontó Isak Alemayehu (68').

Por la otra llave, Real Betis, con tantos de Ez Abde (6') y Antony (64'), derrotó 2-1 a Fiorentina en España. Luca Ranieri descontó al 72'.



HENRY SÍ CONFÍA EN LA NUEVA GENERACIÓN

El exfutbolista francés Thierry Henry habló sobre las 'joyas' que más le han maravillado.

"Siempre se habla que nadie va a ser mejor que Ronaldo o Messi, pero en mi época eran Pelé y Maradona. Ahora aparecieron Lamine Yamal y un nuevo chico en Argentina, Franco Mastantuono, que juega en River Plate y ganó el Clásico con un golazo de tiro libre. Es una locura pensar que tienen 17 años, yo debuté a los 17", comentó.



EN MODO DIABLO

Cuando se esperaba un duelo mucho más parejo, el Manchester United le clavó 3 goles como visitante al Athletic Club por la 'semi' de Europa League.

Sin piedad. San Mamés vivió un verdadero infierno con el 3-0 que Manchester United le endosó al Athletic Club por la primera rueda de la semifinal de la Europa League.

El partido estaba parejísimo hasta que, a los 30', Maguire sorprendió con un regate exquisito y enviando el centro al primer palo, donde fue rematado de cabeza por Ugarte y empujado a las redes con un frentazo de Casemiro en el poste más lejano. Golazo.

Solo 2 minutos después, Vivian evitó que Hojlund empuje una pelota al arco, por lo que el VAR mandó a revisión y el árbitro señaló penal, además de mostrarle la roja al central español.

Tras los reclamos, Bruno Fernandes convirtió la pena máxima al 37', y a los 45' volvió a vencer al portero vasco con una gran definición para decretar la goleada en el primer tiempo.

En Londres, Tottenham derrotó 3-1 al Bodø/Glimt de Noruega por la otra llave.



BARRETO HABRÍA DEJADO LA 'U' POR LA FEDERACIÓN

Este miércoles Universitario anunció que Manuel Barreto dejó su cargo como director deportivo, y todo hace indicar que su próximo paso estaría en la Federación Peruana de Fútbol.

Si bien se equivocó con el '9' extranjero, la 'Muñeca' fue artífice del Bicampeonato 'crema' con sus otros fichajes, lo que habría llenado los ojos de Agustín Lozano para convertirlo en el nuevo director general de fútbol de la FPF, puesto que ocupaba Juan Carlos Oblitas.



¿EL REGRESO DEL 'VIRREY'?

Tras la salida de Fernando Gago de Boca Juniors, medios argentinos reportaron que Carlos Bianchi sería la opción favorita de Juan Román Riquelme para nombrarlo como nuevo entrenador.

La amistad entre el 'Virrey' y el actual presidente del cuadro 'xeneize' lo pondrían por delante de otras alternativas, aunque los hinchas 'bosteros' se muestran con muchas dudas, debido a los 76 años que carga el estratega 'che'.



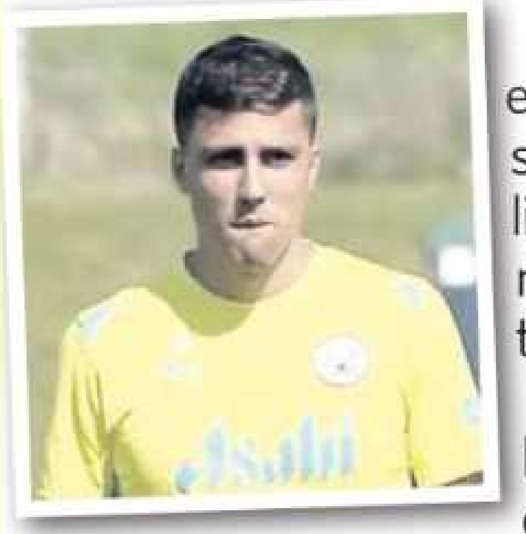
BRASIL RASTREA A AQUINO Y A VIDALES

El medio brasileño 'RTI Esporte' aseguró que Dorival Júnior, nuevo técnico de Corinthians, dio el visto bueno para fichar a Pedro Aquino.

A pesar de ya haber dejado atrás su grave problema con las lesiones, el pivote peruano de 30 años no cuenta con minutos en el Santos Laguna de México, debido a que no es del gusto de su entrenador.

La misma fuente mencionó que el Goiás de la Segunda División está interesado en Jhonny Vidales, goleador de ADT y de la Liga 1.

RODRI VOLVIÓ A ENTRENAR



Rodrigo Hernández, pivote español que no jugaba desde septiembre por una rotura del ligamento cruzado, volvió a formar parte de los entrenamientos del Manchester City.

El Balón de Oro 2024 realizó trabajos con pelota y ejercicios leves, por lo que podría regresar a las canchas en las próximas semanas.

"En cuanto el fisioterapeuta y el médico digan que Rodri está apto, volverá a jugar. Pero los médicos tienen que decirlo", reveló Pep Guardiola.

Saltando las chispas. En el Estadio Alejandro Villanueva, Alianza Lima (4° con 19) chocará (7:30 p. m.) contra Cienciano (12° con 10) por la jornada 11 del Torneo Apertura.

Los 'íntimos' vuelven a pisar 'Matute' con las piernas totalmente descansadas, debido a la suspensión de su partido frente a Comerciantes Unidos en Cajabamba.

El conjunto 'grone' llega en buena condición física y mental, justo lo que se necesitaba para afrontar la dura seguidilla de partidos que se les viene por Liga 1 y Copa Libertadores, aunque 'El Papá' promete darles pelea.

En esta nueva etapa con Carlos Desio como entrenador, Cienciano ha conseguido 2 empates de visita y un ajustado triunfo sobre Sport Huancayo en el Cusco, pero lo más importante es que fueron recuperando a Christian Cueva.

'Aladino' ha contado con la confianza completa del nuevo comando técnico y se los ha hecho saber con una genial asistencia frente a Deportes Iquique por la Sudamericana y con su doblete goleador ante 'El Rojo Matador'.

En la previa, el '10' aseguró que no ve este regreso a 'La Vicky' como una revancha, a pesar de que salió por la puerta falsa en 2023; y juró que no tendrá ningún problema en celebrar si llega-se a 'vacunar'.

El 'Pipo' Gorosito se proyecta para enviar su mejor 11 posible con Paolo Guerrero como la carta gol, pues vale recordar que Hernán Barcos se encuentra suspendido.

Alianza Lima recibe en Matute a Cienciano. 'Cuevita' regresa endiablado y con ganas de hacer su tonazo.



UN INVITADO NO DESEADO



Afinando. Atlético Grau (13° con 10), que viene de 7 partidos sin victorias, pero de gritar los primeros goles de Raúl Ruidíaz, espera darle vuelta a su presente cuando visite (3:30 p. m.) a Sport Huancayo (7° con 16) en 'La Incontrastable'.



BAMBINO. Con Gianluca Lapadula desde el minuto 88, Spezia (3° con 63) venció 2-0 a Salernitana (18° con 36) por la fecha 35 de la Serie B. El equipo de 'Lapa' jugará el play-off de ascenso.



Afuera. El FC Barcelona anunció que Jules Koundé sufrió una lesión distal en el bíceps femoral del muslo izquierdo, por lo que estará 3 semanas de baja y se perderá la vuelta de la 'semi' de Champions contra el Inter.

